

# Energia in Movimento

## A.S.D. Energia in Movimento


P. Iva: 02144860687


Sede sociale: via Congiunti 11,  
65010 Collecervino (PE)

### Contatti:

Mirko Di Pietro - Tel: 331 5323284

e-mail: [mirkodp81@yahoo.it](mailto:mirkodp81@yahoo.it)

 ASD Energia in Movimento

 asdenergiainmovimento



## Chi siamo

L'A.S.D. Energia in Movimento è un Associazione Sportiva Dilettantistica iscritta nel registro delle associazioni sportive riconosciute dal **C.O.N.I.**, è affiliata alla **F.I.K.** (Federazione Italiana Karate) e all'ente di promozione sportiva **C.S.E.N.** (Centro Sportivo Educativo Nazionale).

La sede sociale è situata a **Collecervino**, in via Congiunti 11, dove vengono svolte sia le pratiche burocratiche -amministrative che le varie attività sportive.

Per la stagione sportiva in corso l'associazione ha raggiunto oltre 65 iscritti

tra bambini, ragazzi e adulti, confermando la costante crescita in termini numerici che ogni anno viene registrata.

Lo staff tecnico è caratterizzato da un corpo docente federale giovane e qualificato con già tanta esperienza alle spalle. L'associazione è anche impegnata, in collaborazione con il CONI, nello sviluppo di "Progetti Karate a Scuola" per bambini e ragazzi degli Istituti Elementari e Medie nei comuni di Città Sant'Angelo e Montesilvano, ottenendo numerosi riscontri positivi da famiglie e istituzioni coinvolte.

# Energia in Movimento

## **Le attività svolte**

Nella nostra sede le attività e i servizi offerti sono rivolti ad un'utenza diversificata, sia in termini di età che di condizione fisico-atletica di partenza. Nello specifico vi forniamo qui di seguito un elenco di quello che i nostri insegnanti federali propongono nelle loro lezioni:

### ❖ **CORSI DI KARATE**

Vengono svolti corsi indirizzati a bambini, ragazzi e adulti dai 5 anni in poi, organizzati in gruppi di lavoro in base all'età e al grado di preparazione, con lezioni specifiche anche per bambini dai 3 ai 5 anni.

Attraverso questa disciplina si punta a far acquisire ai praticanti sia una preparazione tecnico-atletica caratteristica dell'attività in questione e sia ad interiorizzare valori e principi morali di importanza assoluta quali la lealtà, l'umiltà, il fair play, la fiducia in sé stessi e negli altri, l'atteggiamento caratteriale ad affrontare e superare le difficoltà, lo spirito di gruppo, il rispetto delle regole, dei compagni e dell'insegnante.



# Energia in Movimento

## ❖ PERSONAL TRAINING

Il servizio di Personal Training prevede un'anamnesi per conoscere le caratteristiche generali dell'utente e una valutazione antropometrica e impedenziometrica per calcolare le circonferenze corporee e la percentuale di acqua, massa grassa, massa muscolare.

I dati serviranno per programmare le sedute di allenamento individuali e personalizzate, finalizzate al raggiungimento degli obiettivi desiderati quali ipertrofia e potenziamento, definizione, tonificazione e dimagrimento.



## ❖ ALLENAMENTO FUNZIONALE

Il Functional Training rappresenta una tipologia di lavoro che non mira esclusivamente al potenziamento di un singolo distretto muscolare, ma al miglioramento del movimento globale, garantendo ugualmente una tonificazione generale.



Questa tipologia di allenamento non prevede l'utilizzo dei macchinari isotonici, ma di strumenti particolari che si basano sul concetto di imprevedibilità, permettendo di svolgere un'attività di gruppo maggiormente dinamica e coinvolgente.

# Energia in Movimento

❖ **TOTAL BODY**

Tipologia di allenamento a circuito finalizzata al miglioramento del sistema cardiocircolatorio e alla tonificazione generale del corpo attraverso l'utilizzo di manubri, bilancieri e macchine isotoniche.

❖ **G.A.G.**

Metodologia di lavoro che mira al rinforzo di Gambe, Addominali e Glutei mediante esercizi a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi.

❖ **PREPARAZIONE ATLETICA CALCIO**

Gli sportivi avranno la possibilità di svolgere una preparazione atletica specifica per la propria categoria di appartenenza (amatori, dilettanti, professionisti).

Vengono effettuati test di resistenza, forza, velocità e mobilità per poi svolgere un programma di allenamento specifico.

❖ **GINNASTICA DOLCE**

Allenamento basato su esercizi svolti in maniera lenta e graduale evitando un eccessivo stress per il corpo.

# Energia in Movimento

## ❖ **GINNASTICA POSTURALE**

La Ginnastica Posturale favorisce la flessibilità e la mobilità attraverso tecniche di respirazione e allungamento che permettono di alleviare rigidità e retrazioni muscolari, e movimenti che consentono di riacquistare il controllo del corpo con l'obiettivo di ritrovare il benessere psico – fisico.

In particolare il metodo (in)SIEME vuole dare dinamicità e specificità alla classica lezione di posturale. La sigla racchiude i concetti chiave del metodo:

- Salute, la quale deve essere sempre la guida del percorso;
- Individualità, per garantire un approccio mirato dove emerge la personalizzazione della seduta in base alle singole esigenze (è per questo che sarà opportuno fare una prima valutazione individuale);
- Emozione, motore di tutte le nostre azioni;
- Movimento, con l'utilizzo di "esercizi gentili" che mireranno al ripristino dell'equilibrio corporeo;
- Energia, per affrontare al meglio le nostre sedute, e ovviamente le nostre giornate!

Il metodo (in)SIEME fa forza proprio sul concetto di gruppo. Senza di voi, alcuna lezione sarebbe possibile!

# Energia in Movimento

## ❖ TRATTAMENTO OSTEOPATICO

L'osteopatia è una disciplina volta al recupero e al ripristino della salute all'interno del corpo. Non agisce solamente sul sintomo ma sulla causa del problema. Ci sarà una valutazione iniziale in cui l'Osteopata effettuerà dei test su tutti i distretti corporei, un trattamento e poi di nuovo la valutazione dei test iniziali per capire come il corpo ha integrato le correzioni.



## ❖ MASSAGGIO DECONTRATTURANTE

Attraverso questo tipo di massaggio si vanno a rimuovere le contratture muscolari, con l'utilizzo di tecniche specifiche che mirano al miglioramento della microcircolazione locale, quindi a miglior apporto nutritivo del muscolo.

## ❖ MASSAGGIO SPORTIVO

Prevede più fasi a seconda delle necessità dell'atleta: avremo quindi un massaggio decontratturante e defaticante per la fase post allenamento o post gara per rimuovere le tossine e ridurre la fatica muscolare e un massaggio pre gara per stimolare al meglio la funzionalità muscolare.

# Energia in Movimento

## ❖ APPLICAZIONE DI ELASTOTAPING

Tramite l'azione meccanica delle fasce elastiche si mandano degli impulsi propriocettivi al sistema nervoso centrale al fine di stabilire un buon funzionamento e un recupero della fisiologia del distretto interessato.

## ❖ RIFLESSOLOGIA PLANTARE E MASSAGGIO TENSORIFLESSOGENO

Ogni emozione trattenuta viene registrata dal corpo in punti specifici che a lungo andare



possono creare dolori e disfunzioni. Attraverso queste metodiche si mira al ripristino della capacità fisiologica dei distretti interessati tramite il lavoro specifico sul piede e sulla schiena.

## ❖ PIANO NUTRIZIONALE PERSONALIZZATO

La visita prevede un'anamnesi alimentare e patologica ed una successiva valutazione antropometrica e impedenziometrica.

Congiunti, 04/10/2019

**A.S.D. ENERGIA IN MOVIMENTO**

